

皆さん、こんにちは  
 これから脇が季節になり、コートと脱いで  
 自分の身体のラインが奇になる時期です  
 そこで今回は、「スロージョギング」の  
 アドバイスです。無理せず、  
 自分に合わせたペースで理想の  
 身体、体型を手に入れましょう！  
 新松戸さかえ接骨院 院長鈴木



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

## だれでも無理せず続けられる スロージョギング

◎スロージョギングとは…

隣の人と話ができるくらいの運動の強さで行うジョギングと定義されています。  
 高齢者の方でも出来るように考えられた方法なので、どの年齢の方でも楽に取り組めるのが特徴です！天皇皇后両陛下も取り組まれていると話題になりました。

### <スロージョギングの効果>

- ・ウォーキングの約 1.6 倍のカロリーを消費できるのでダイエットにおすすめ
- ・日常生活ではあまり使われない「遅筋」が鍛えられる  
 「遅筋」を鍛えると持久力がアップし、筋肉量の増加で代謝もアップします。  
 また、「遅筋」は筋疲労の原因となる乳酸がたまりにくいのが特徴です。  
 そのため運動後も疲れにくく、継続して続けることができます。
- ・メタボ対策や生活習慣病の予防・治療にも効果的
- ・有酸素運動のため、脳機能の改善にも効果がありボケ防止につながる



### ☆スロージョギングの走り方☆

- ①ここにこペースで! (少しでも息切れ、辛いと感じるとオーバーペースです)
- ②歩幅は小刻みに! (歩幅の目安は約 10 cm)  
 「イチ」「ニー」「サーン」「シー」と数えながら、1カウントにつき4ステップするテンポです。1分間45回=180歩が目安
- ③着地は足の付け根で! (かかと着地に比べると膝への衝撃が3分の1になります)
- ④あごを上げて、姿勢を正しくキープ!



\*注意点\*

膝に痛みのある時はやめましょう。すぐに効果は出ないので継続が大切です。  
 まずは10分から取り組み、慣れてきたら時間を伸ばしましょう。  
 走る頻度は、週3回が理想ですが、無理のない範囲で取り組みましょう^^